

paraplegie

Das Magazin der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung



Tüftler in eigener Sache

Sebastian Tobler sprengt Leistungsgrenzen

Ausbau der Beatmungsmedizin: Spenden machen es möglich

«Ich unternehme alles, um meinen Alltag zu verbessern»

Am 31. Juli 2013 stürzt Sebastian Tobler mit dem Mountainbike schwer. Er wird mit dem Helikopter ins Schweizer Paraplegiker-Zentrum geflogen, wo die Ärzte eine Tetraplegie diagnostizieren. Sebastian Tobler wird operiert und muss ein neunmonatiges Rehabilitationsprogramm absolvieren. Heute unterrichtet der 45-jährige Automobilingenieur wieder an der Berner Fachhochschule und beschäftigt sich mit zahlreichen Projekten zur Verbesserung des Alltags von Querschnittgelähmten.

Text: Guillaume Roud | Fotos: Julien Dewarrot

Im Kurs «Fahrzeugbau» der Berner Fachhochschule (BFH) in Biel arbeiten zehn Studenten an ihrem Semesterprojekt. Die Stimmung ist konzentriert und trotzdem locker. Etwas abseits von den angeregten Diskussionen zwischen den ehrgeizigen Studenten erzählt Sebastian Tobler, der Dozent im Rollstuhl, direkt, aber nicht schonungslos von seinem langen Weg zurück nach dem Unfall.

Laufen, Velofahren, Skifahren, Schwimmen, Krafttraining – sportliche Herausforderungen hatten in Sebastian Toblers Leben einen hohen Stellenwert. Im Juli 2013 reist der 43-jährige Fachhochschullehrer in den Semesterferien ins Trainingslager seines Clubs «La Pédale Bulloise» im Bike Park von Plaffeien (FR). Dort fährt er mit dem Mountainbike in hoher Geschwindigkeit über die Piste, bis eine ungewohnt kurze Bodenerhöhung ihn aus dem Gleichgewicht wirft. Er wird in die Luft geschleudert und landet kopfvoran auf dem Boden. Wegen der Heftigkeit des Aufpralls zerbricht der Helm. Am Boden befühlt Sebastian mit der rechten Hand seinen Körper und spürt unterhalb des Schulterbereichs nichts mehr. Sofort denkt er an Querschnittlähmung. Sebastian Tobler wird notfallmässig mit dem Helikopter in die Spezialklinik in Nottwil geflogen und gleichentags während neun Stunden operiert. Sein

linker Ellbogen und zwei Halswirbel sind gebrochen. Die Ärzte des Schweizer Paraplegiker-Zentrums (SPZ) sollten seinen Verdacht bestätigen: Sebastian wird mit einer inkompletten Tetraplegie leben müssen.

Schmerzhaftes Erwachen

Die erste Zeit auf der Intensivstation des SPZ ist extrem hart. Der Schmerz äussert sich körperlich, aber vor allem auch psychisch. Bei den ersten Besuchen seiner Familie fliesen viele Tränen. «In gewisser Weise hört alles, was man erlebt hat, und alles, was man geplant hat, plötzlich auf. Meine Umgebung nahm mich als verletzten Menschen wahr, und auch ich sah, wie verletzt die Menschen waren, die ich lieb hatte», erzählt Sebastian. Unter all den Gedanken, die sich überschlagen, beschäftigen ihn drei ganz konkrete Fragen: Muss seine Frau Violette aufhören zu arbeiten, um sich um die vier Kinder zu kümmern? Kann Lucas, um den sie sich seit elf Jahren als Pflegefamilie kümmern, weiterhin bei ihnen wohnen? Muss Léa, mit ihren damals 16 Jahren das älteste Kind, angesichts der Situation auf ihren Sprachaufenthalt in der Deutschschweiz verzichten? Die Antwort ist rasch gefunden: Es steht nicht zur Debatte, alles hinzuschmeissen und in Selbstmitleid zu versinken. Das Leben muss weitergehen.



Mit dieser Einstellung beginnt Sebastian seine Rehabilitation in Nottwil. «Ich werde auch den Moment nie vergessen, als meine Frau auf der Notfallstation eintraf: Sie hatte sich extra schön gemacht für mich. Angesichts der Situation hätte sie ja am Boden zerstört sein können.» Sebastian Tobler, der immer gerne seine Grenzen auslotete, musste jetzt die einfachsten Dinge neu erlernen.

Eine Herausforderung, die ihm in seinem Zustand zunächst unüberwindbar erschien. «Am Anfang bereitete mir sogar das Trinken Schmerzen. Wegen meines gebrochenen Ellbogens konnte ich mich während der ersten zehn Wochen nicht selber anziehen, nicht duschen, nicht auf die Toilette gehen und ohne Hilfe weder ins Bett noch aus dem Bett steigen.»

Für Selbstständigkeit trainieren

Durch den Halt im Glauben und die Unterstützung seiner Familie, seiner Freunde und des Pflegefachpersonals weicht die Verbitterung der ersten Zeit dem Willen, nach vorne zu schauen. Zu dieser inneren Veränderung trägt ein spezielles Erlebnis bei. «Ich nahm gerade mein Essen im Aufenthaltsraum des SPZ ein. Ein Mann mit einer ähnlichen



Familienmensch. Die Nähe zu seinen Kindern Noa (12), Tom (16), Léa (18) und Lucas (13) ist Sebastian wichtig. Ihre ungetrübte Lebensfreude hat ihm während ihrer Besuche im SPZ in Nottwil besonders gutgetan.



1



2



3

- 1 Erfinder.** Eine Leiter, eine Kiste, einen Gurt und Gummibänder: Viel mehr brauchte Sebastian nicht, um eines seiner bevorzugten, schlichten und wirkungsvollen Trainingsgeräte herzustellen.
- 2 Dozent.** In seinem Kurs «Fahrzeugbau» an der Berner Fachhochschule nimmt sich der Dozent für jeden seiner zehn Studenten Zeit.
- 3 Ingenieur.** Sebastians Prototyp hat sich bewährt. Die Endversion des zurzeit in Entwicklung befindlichen Trikes dürfte diesen Sommer funktionstüchtig und für andere Querschnittgelähmte verfügbar sein.
- 4 Sportler.** Seit seinem Klinikaustritt in Nottwil bemüht sich Sebastian konsequent um Erhalt und Stärkung seiner physischen Funktionen. Hilfreich ist ihm die Sammlung von Therapiegeräten im Untergeschoss seines Hauses.

Diagnose sah, dass ich selbstständig essen konnte, und sagte zu mir: «Du kannst dir nicht vorstellen, wie ich mir wünsche, dass ich das auch tun könnte.» Das hat mich tief berührt.» Sebastian konzentriert sich von nun an nicht mehr darauf, was er nicht mehr kann, sondern darauf, was er noch kann, und auf die Fortschritte, die möglich sind. Da sein Rückenmark beim Unfall nicht vollständig durchtrennt wurde, hat er die Hoffnung, gewisse motorische Fähigkeiten wiederzuerlangen, insbesondere diejenigen seiner linken Hand.

Fest entschlossen, seine Selbstständigkeit zurückzugewinnen, beginnt Sebastian mit dem Training. Physiotherapie, Ergotherapie, Hippotherapie, Wassertherapie: Alles, was Fortschritte verspricht, wird gemacht. Auch andere Aktivitäten kommen im SPZ nicht zu kurz. «Pingpong, Handbiken, Schwimmen, Sauna und sogar Töpfern im Atelier für Gestaltung, ich habe alles gemacht», erinnert er sich lachend. Sebastian entdeckt, dass er mit anderen Patienten viele gemeinsame Freunde hat. Wie es der Zufall will, unterrichtet sein Zimmergenosse ebenfalls an der

«Das Wichtigste ist, die Harmonie zu finden»



4

BFH. Um ihn kennenzulernen, brauchte es tatsächlich einen Aufenthalt in Nottwil ... Zu einem ihrer Besuche sind seine Freunde vom Veloclub überraschend mit dem querschnittgelähmten Spitzensportler Jean-Marc Berset angereist, der ihm Mut zuspricht. Sebastian freundet sich auch mit dem Pflegefachpersonal an. «Noch heute treffe ich einige davon privat. Und wenn ich nach Nottwil zur Kontrolle muss, bin ich jeweils überrascht, wie viele sich an meinen Namen erinnern. Ich habe grosse Achtung vor diesen Leuten.»

Die «sanfte» Rückkehr

Im April 2014 kehrt Sebastian nach neun Monaten im SPZ in den Kanton Freiburg nach Hause zurück. Dort wird er mit den Gewohnheiten der Vergangenheit und den Einschränkungen der Gegenwart konfrontiert. Die Anfangsphase ist schwierig. Doch der Rückkehrschock kann etwas abgefedert werden. «Während meiner Rehabilitation in Nottwil probierte ich mehrmals zusammen mit meiner Frau eine hindernisfreie Übungswohnung im SPZ aus, und während der letzten vier Monate kam ich jedes Wochenende

nach Hause.» Dank seiner Mitgliedschaft bei der Gönner-Vereinigung der Schweizer Paraplegiker-Stiftung können zudem mit dem nach dem Unfall erhaltenen Unterstützungsbeitrag Anpassungen im Haus vorgenommen und Therapiegeräte angeschafft werden. Diese Geräte werden zu einem festen Bestandteil bei Sebastians Versuchen, seine Leistung zu steigern. Seit seinem Austritt aus der Klinik absolviert er wöchentlich 25 Stunden Training. «Mein Ziel ist es, meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und alles zu geben, um zu schauen, welche Fortschritte möglich sind. Schliesslich sollen irgendwann auch andere Betroffene von meinen Erfahrungen profitieren. Ist es gut für mich, ist es auch gut für die anderen. Das ist mein Antrieb.»

Der erfinderische Ingenieur

Bei seinen Forschungen hat der gewiefte Ingenieur zahlreiche Therapiegeräte getestet, verändert und selbst konstruiert. Sein Fokus richtet sich derzeit auf das von ihm weiterentwickelte Trike. Die Idee kam ihm im SPZ, als er verschiedene Handbikes aus-

probierete. «Es ging darum, ein Velo zu entwickeln, das auch abseits der asphaltierten Strassen funktioniert und die Beine passiv bewegt. Auf einem Handbike bewegen sich die Beine nämlich nicht. Die üblichen Therapiegeräte, mit denen die Beine mobilisiert werden, sind fest installiert und erlauben keine Fortbewegung. Mit dem Trike besitzt man die Vorteile von beiden und kann dank der elektrischen Unterstützung sogar seine Familie begleiten, wenn sie im Wald joggt oder bikt», erklärt Sebastian. Sein Projekt entwickelte er mit der Unterstützung von Freunden, seinem ehemaligen Chef und im beruflichen Umfeld der BFH, wo er seit Ende Sommer 2014 wieder mit einem Pensum von 30 Prozent unterrichtet.

Er wurde von Spezialisten aus Nottwil beraten, die vor Ort die Bedingungen für einen erfolgreichen beruflichen Wiedereinstieg prüften. Auch sein Arbeitgeber tat sein Möglichstes, um einen reibungslosen Übergang zu gewährleisten. Während der berufliche Wiedereinstieg sowohl psychisch als auch physisch sehr anstrengend war, hat Sebastian heute seinen Rhythmus gefunden und stellt mit Freude die enorme Entwicklung fest: «Hier sieht man den besonderen Nutzen der Übungen: Ich bin viel weniger müde und habe weniger oft zu tiefen Blutdruck.»

Sebastian Tobler wird sich aber nicht so schnell mit den erzielten Fortschritten zufrieden geben; dies umso mehr, als seine Bemühungen zur Erlangung eines gewissen Gleichgewichts im Leben beitragen können: «Das Wichtigste ist, die Harmonie zu finden. Ich werde alles unternehmen, um meinen Alltag und denjenigen von anderen Betroffenen zu verbessern.»